

Para mujeres y niños

Leche Permitido

- Cualquier marca
- Leche reducida/baja en grasas (descremada, con 1/2%, 1% y 2% de contenido graso)
- Leche entera (si está impresa en el cheque de WIC)
- Únicamente envases de plástico de un galón



- Suero de leche de cultivo (tamaño de cuarto de galón)
- Leche evaporada, de la marca de la tienda solamente (lata de 12 ó 13 onzas)
- Leche descremada en polvo, de la marca de la tienda solamente (caja de 3 u 8 cuartos de galón)
- Leche especial, el tipo y tamaño estará escrito en el cheque de WIC

No Permitido

- Leche condensada con azúcar
- Leche de soja
- Leche con sabores
- Leche orgánica
- Leche reconstituida
- Sustituciones

Huevos Permitido

- Blancos, grandes, tipo A o AA (envase de 1 docena)



No Permitido

- Huevos bajos en colesterol
- Huevos orgánicos
- Huevos especiales
- Huevos cafés

Crema de cacahuete Permitido

- Suave, cremosa o regular, de la marca de la tienda solamente (frasco de 18 onzas)



No Permitido

- Crema de cacahuete crujiente
- Crema de cacahuete baja en grasas
- Crema de cacahuete baja en sal/sodio
- Crema de cacahuete orgánica
- Mezclada con mermelada o miel de abeja

Queso Permitido

- Queso natural, doméstico, regular, de la marca de la tienda solamente: Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack y Mozzarella (trozo de queso de 16 onzas)

No Permitido

- Queso en fetas, excepto el queso Americano de la marca de la tienda
 - Aditivos de queso
 - Queso de fiambrería
 - Alimentos de queso
- Queso en bastones
- Queso rallado
- Queso con sabores
- Queso en hebras
- Salsa de queso
- Producto de queso
- Queso con colesterol reducido
- Fetos envueltas individualmente

Frijoles y chícharos secos Permitido

- Frijoles y chícharos secos mixtos, marca de la tienda solamente (bolsa de 1 lb.)



No Permitido

- Productos orgánicos
- Aditivos o sabores

Para mujeres que están únicamente amamantando

Zanahorias Permitido

- Frescas, incluyendo tamaño "baby" o congeladas, de diversos cortes, de cualquier marca (paquete de 1 ó 2 lb.)

No Permitido

- Zanahorias orgánicas
- Sabores

Atún Permitido

- Envasado en agua solamente, en trozos, sólido o en hebras, de cualquier marca (lata de 5 o 6 onzas)



No Permitido

- Atún "Albacore" o blanco
- Reducido o con poca sal/sodio

Para bebés solamente

Fórmula para bebés Permitido

- Marca impresa en el cheque de WIC, tipo y tamaño impreso en el cheque de WIC



Jugo para bebés Permitido

- 100% jugo (botella de 32 onzas)

- Gerber:** Manzana, Manzana Plátano, Manzana Uva, Frutas mixtas, Pera, Uva blanca
- Beech-Nut:** Manzana, Uva blanca
- Nature's Goodness:** Manzana, Pera, Uva blanca

Cereales para bebés Permitido

- Solamente sin sabor y seco (8 ó 16 onzas)



¿Por qué se requiere leche reducida/baja en grasas para los niños mayores de 24 meses y mujeres?

Nutrientes de 8 onzas (1 taza) de leche

	Leche descremada (0%)	Leche de 1% de grasa	Leche de 2% de grasa	Leche entera (3.25%)
Calcio	306 mg	290 mg	285 mg	276 mg
Calorías	80	100	120	150
Grasa	trac	2 gramos	5 gramos	8 gramos
Colesterol	5 mg	12 mg	20 mg	24 mg

Fuente: Base de datos sobre nutrientes para referencia estándar del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA)

¿Sabía que...?

- La leche reducida/de bajo contenido en grasas (descremada, con 1/2%, 1% y 2% de grasa) tiene los mismos nutrientes que la leche entera, pero menos grasa y calorías.

- La leche, sin importar el contenido graso, es una excelente fuente de calcio y otros minerales, proteínas, vitamina B y vitaminas A y D.

- El calcio y la vitamina D en la leche ayuda a fortalecer sus huesos y dientes para que mantenerlos sanos.

- A diferencia de los adultos y los niños mayores de 2 años, los niños entre 12 y 23 meses necesitan la grasa de la leche entera o la leche materna para su crecimiento y desarrollo.

[Nota] Marcas de la tienda: Puede ser la propia marca de la tienda o la marca con la que trabaja la tienda creada por el proveedor mayorista.

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri (DHSS) WIC y los servicios de nutrición
 P.O. Box 570
 Jefferson City, MO 65102-0570
 573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positivas. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria.

Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para las personas con discapacidades, comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204.

Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz 1-800-735-2466

Missouri WIC

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Lista de alimentos aprobados



para alimentarse bien y mantenerse sano

Válido: 1o de octubre, 2008 – 30 de septiembre, 2009



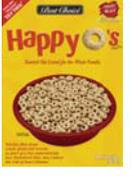
Cereales fríos

Mezcle y combine los tipos y tamaños, incluyendo cereales calientes, hasta un total de 36 onzas. Cereales fríos: Entre 12 y 36 onzas en una bolsa o caja de las marcas permitidas.

Always Save



Best Choice



Dierbergs

Flavorite

Great Value



Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Ralston Foods



Schnucks

Shop N Save



Shurfine

Valu Time



Cereales calientes

Mezcle y combine los tipos y tamaños, incluyendo cereales fríos, hasta un total de 36 onzas.

Best Choice



Cream of Wheat



Flavorite



Hy-Vee



IGA



Malt-O-Meal



Quaker Oats



Ralston



Schnucks



Shop N Save



Shurfine



Jugo

Concentrado congelado de 11.5 – 12 onzas



Always Save
Manzana
Naranja



Hy-Top
Manzana
Naranja



Old Orchard
Manzana
Manzana Cereza
Manzana Arándano
Manzana Kiwi Fresa
Manzana Maracuyá
Mango
Manzana Frambuesa
Manzana Fresa Plátano
Arándano mezcla
Arándano Frambuesa
Uva
Naranja
Naranja con calcio
Piña
Piña Naranja
Piña Naranja Plátano
Uva blanca



Best Choice
Manzana
Uva
Naranja



Hy-Vee
Manzana
Naranja con calcio



Dierbergs
Naranja
Naranja con calcio



IGA
Manzana
Naranja
Naranja con calcio
Naranja al estilo campirano



Flavorite
Manzana
Toronja
Naranja
Naranja con calcio
Naranja sin pulpa
Naranja mezcla
campirana



Kroger
Manzana
Toronja
Toronja roja
Naranja
Naranja con calcio
Naranja con pulpa
Naranja sin pulpa



Shop N Save
Manzana
Naranja
Naranja con calcio



Flav-R-Pac
Manzana
Naranja
Naranja rico en calcio
Naranja al estilo campirano



Langers
Manzana
Naranja
Mezcla de primavera
Mezcla de verano
Mezcla invernal



Great Value
Manzana
Uva
Toronja
Naranja
Naranja con calcio
Naranja al estilo campirano



Midwest Country Fare
Naranja

Latas listas para servir de 46 onzas



Always Save
Naranja
Toronja rosa
Tomate
Cóctel de verduras



Great Value
Manzana
Toronja rosa
Tomate
Toronja blanca



Kroger
Manzana
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Verduras



Best Choice
Manzana
Uva
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Tomate



Hy-Top
Manzana
Toronja
Naranja
Toronja rosa
Verduras



Schnucks
Naranja
Piña



Dierbergs
Tomate



Hy-Vee
Piña
Tomate
Verduras



Shop N Save
Naranja
Piña
Tomate
Verduras



Flavorite
Toronja
Naranja
Piña
Tomate
Verduras



IGA
Piña
Tomate
Verduras



Shurfine
Toronja
Naranja
Piña
Tomate
Verduras

